

10 NAPAK V SAVNI

Poznamo priporočila, za kaj je dobro sproščanje in uživanje v savni, obstajajo pa tudi nekatere omejitve, ki jih moramo upoštevati pred, med in po uporabi savne.

1. napaka – poln želodec

V savno ne smemo nikoli s polnim želodcem, kar pomeni, da je med obroki in odhodom v savno priporočljivo počakati najmanj 2 uri, da se jed prebavi. Ni pa treba biti tešč.



2. napaka – preveč eteričnih olj

Pri dodajanju eteričnih olj oziroma dišav v vodo, s katero se preliva vroče kamenje v peči savne, se nikakor ne sme pretiravati. S tem se namreč ne doseže večji učinek aromaterapije, pač pa ravno nasprotno – pride do zasičenja vročega in vlažnega zraka z dišavami, ki jih telo težko prenaša. Če v vodo dodamo preveč eteričnega olja, pa obstaja tudi nevarnost, da se vname ob stiku z žarečimi kamni v peči.

3. napaka – mokra koža

V savno moramo popolnoma suhi (izjema so edino noge do gležnjev, ki so predhodno namočene v topli kopeli). Mokra koža zmanjšuje potenje in s tem se zmanjšuje tudi pričakovani učinek počitka v savni.

4. napaka – nemir in hrup

Čeprav sta mir in tišina samoumevna pri počitku v javnih savnah, ki jih lahko istočasno uporablja več ljudi, ki se najbolj verjetno med seboj ne poznajo, bi morali tudi v zasebni savni sedeti oziroma ležati tiho in mirno. Med drugim je savna kraj za sprostitev in uživanje, čemur posebej doprineseta prav mir in tišina.

5. napaka – razmišljanje o času

Kakšno posebno pravilo o trajanju sprostitve v savni oziroma neka določena »ura« ne obstaja, kar pomeni, da v savni lahko ostanemo toliko časa, kolikor želimo in kolikor lahko naše telo prenese. Zdravo je samo tisto, kar nekomu naredi dobro.

6. napaka – odpiranje vrat

Čeprav iz savne lahko vsak (in mora) izstopi, ko to želi, bi morali to kljub temu storiti, preden se začne kamenje zalivati z vodo. Namreč, z odpiranjem vrat se zmanjša pričakovani učinek nastale pare, in s tem se zmanjša užitek oseb, ki ostanejo v savni. Treba je misliti tudi na druge, ki uporabljajo savno.



7. napaka – pijača

Pri pojmu »pijača« ne govorimo samo o alkoholnih pijačah, na kar večina ljudi najprej pomisli (morda tudi zato, ker so savne severnoevropski »izum«, kjer je alkohol bolj kot ne pravilo, pa četudi tamkajšnje države trdijo nasprotno!), pač pa tudi o vodi in sokovih. Z drugimi besedami, neposredno pred vhomom v savno ne bi smeli nič piti, čeprav bo telo v času počitka v savni izgubilo tudi do 1 liter tekočine. Uživanje tekočine pred tem bo otežilo proces izločanja vode in z njim tudi škodljivih snovi iz organizma. Nasprotno pa so voda in sadni sokovi priporočljivi po izhodu iz savne prav zato, da bi nadoknadili izgubljeno tekočino.

8. napaka – v savne samo pozimi

Podobno kot velja za »uro« počitka v savni, velja tudi za obdobje leta, ko se gre v savno, enako. Namreč, v savno gremo takrat, ko nam to ustreza. Čeprav se pogosto šteje, da je v savni najbolje v hladnih in vlažnih mesecih oziroma jeseni in pozimi, je savna zelo koristna tudi v času pomladi, ker se s

tem omogoča prebujanje celega telesa po zimski zaspanosti, pa tudi v času poletja.

9. napaka – v savno več kot trikrat

Legendarni rek Papičevega filma »Življenje s stricem« se glasi: »Vsakdo z vsakim, nihče z nekom več kot dvakrat v večeru.« Za savne velja podobno. V savno ne bi smeli več kot trikrat dnevno, saj se s tem ne povečuje njen učinek, pač pa se organizem samo utruja. En obisk savne - trije počitki v savni ter potrebne priprave (preoblačenje, tuširanje, namakanje nog) in vdihavanje svežega zraka, kopanje v hladni vodi in sproščanje - traja do tri ure.

10. napaka – preveč vode na vroče kamenje

Pri zlivanju vode preko žarečega kamenja v peči (da bi se ustvarilo paro) ni treba pretiravati niti s količino eteričnih olj (kot je že prej omenjeno) niti s količino vode. Pri tem se kot orientacijska vrednost lahko upošteva, da na 1 m³ prostora savne zadostuje 10 – 15 ml vode. ♦